

“ថ្ងៃទុក  
ជំនឿសាងកុសល  
ដឹង  
អំណាចបូរ



رَمَضَان

ចក្រ្តចោលៈ  
សាច្ចៈ ទុល្លាៈ



## សេចក្តីផ្តើម

សេចក្តីសរសើរទាំងឡាយសំរាប់អស់ឡោះ ជាម្ចាស់នៃសកលលោក ទាំងមូល។ ទ្រង់បានប្រទានសាសនាឥស្លាមដល់ពួកយើងជាពរជ័យ ដ៏មហា បររ ហើយសូមពរជ័យកើតមានដល់សារហារីមូហាំម៉ាត់ដ៏មហាឧត្តមដែលព្រះ ជាម្ចាស់បានតែងតាំងមកដើម្បីបង្រៀន និងចង្អុលបង្ហាញមនុស្សលោកអោយ ឆ្ពោះទៅរកផ្លូវត្រង់។

មូស្លីមទាំងឡាយជាទីគោរព ចូរជ្រាបចុះថាៈ បូសខែរ៉ម៉ាហ្វនជាគោល គ្រឹះដ៏សំខាន់ នៃគោលគ្រឹះឥស្លាមទាំងប្រាំ គេបានដាក់កាតព្វកិច្ចនៅឆ្នាំទីពីរ នៃហ៊ីជ្រាហ្វៈ។ ដូចអស់ឡោះបានបន្ទូលថាៈ

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَ تَقُولُونَ ۝۱۸۲﴾

سورة البقرة / الآية : ۱۸۲

មានន័យថាៈ « ឱពួកអ្នកដែលមានជំនឿ! គេបានដាក់កាតព្វកិច្ចបូសលើពួក អ្នក ដូចដែលគេធ្លាប់បានដាក់កាតព្វកិច្ចនេះ ទៅលើមនុស្សជំនាន់មុន សង្ឃឹម ថា ពួកអ្នកនឹងកោតខ្លាច »។ សារហារី ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថាៈ

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسِ شَهَادَةٍ

أَنَّ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامُ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءُ الزَّكَاةِ وَصَوْمُ رَمَضَانَ وَحُجُّ الْبَيْتِ ) متفق عليه

មានន័យថាៈ « គេស្ថាបនាឥស្លាមលើគោលគ្រឹះទាំងប្រាំ សព្វថ្ងៃ គ្មានម្ចាស់ ដែលត្រូវគេគោរពសក្តារៈយ៉ាងពិតប្រាកដនោះ លើកលែងតែព្រះអស់ឡោះ និងមូហាំម៉ាត់ជាសារហារីរបស់អស់ឡោះ។ ប្រតិបត្តិការថ្វាយបង្គំ បញ្ចេញ ហ្សាកាត់ បូសខែរ៉ម៉ាហ្វន និងធ្វើហ៊ីជ្រាហ្វនៅព្រះវិហារកៈហ្កៈ »។

រ៉ម៉ាហ្វូនជាខែដ៏ប្រណី ជាដូច្នេះឧត្តម អស់ឡោះទ្រង់ប្រទានផល  
 បុណ្យសំរាប់អ្នកមានជំនឿ ទ្រង់បើកចំហទ្វារសេចក្តីល្អ សំរាប់អ្នកណាដែល  
 ពេញចិត្តប្រាថ្នាចង់បាន។ ដើមខែរ៉ម៉ាហ្វូន ជាវេលាដែលទទួលបាននូវក្តីមេត្តា  
 នៅពាក់កណ្តាលខែ ជាវេលាដែលទទួលបាននូវការអភ័យទោសពីអស់ឡោះ  
 នៅចុងខែ ជាវេលាដែលទទួលបាននូវការដោះលែងអោយរួចផុតពីភ្លើងនរក។  
 សារហាវី បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ( إذا جاء رمضان فتُفتح أبواب الجنة  
 وغلقت أبواب النار وصفدت الشياطين ) رواه مسلم

មានន័យថា: - កាលបើខែរ៉ម៉ាហ្វូនមកដល់ គេបើកចំហទ្វារឋានសួគ៌ បិទ  
 ទ្វារឋាននរក និងឃុំឃាំងពួកបិសាចស្បែកន - ។

រ៉ម៉ាហ្វូនជាខែអាល់គូរអាន ចាំបាច់អ្នកមូស្លីមត្រូវខិតខំសូត្រ និងសិក្សាស្វែង  
 យល់ពីអត្ថន័យអាល់គូរអាន និងអប់រំក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួន។ ជាដូច្នេះប្រកួត  
 ប្រជែងធ្វើអំពើល្អ ដូចអស់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ﴾

سورة البقرة / الآية : ١٨٥

មានន័យថា: - ខែរ៉ម៉ាហ្វូន ដែលគេបានប្រទានអាល់គូរអានចុះមកជា សេចក្តី  
 ចង្អុលបង្ហាញសំរាប់មនុស្ស និងជាបំណកស្រាយពិស្តារ ពាក់ព័ន្ធនឹងសេចក្តី  
 ចង្អុលបង្ហាញ និងការកែតម្លៃករណីខុស ហើយនឹងត្រូវ - ។

អស់ឡោះបានបង្គាប់បញ្ជាអោយធ្វើសក្ការៈ និងបានបែងចែកការ  
 សក្ការៈជាប្រភេទខុសៗគ្នា ដើម្បីឱ្យអ្នកមូស្លីមខិតខំប្រតិបត្តិតាមអ្វីដែលពួកគេ  
 មានលទ្ធភាពអាចធ្វើបាន។

## ❧ ការប្រតិបត្តិក្នុងខែបូស ❧

ខាងក្រោមនេះ ជាការសង្កេតសំខាន់ៗ និងលំអានមួយចំនួន ដែលល្អាការីមូហាំម៉ាត់ ័ បានបន្សល់ទុក។ កាលបើបុគ្គលណា បានប្រតិបត្តិ ដោយចិត្តមានជំនឿពិតចំពោះអស់ឡោះ និងប្រាថ្នាចង់ បានផលបុណ្យ គឺបុគ្គលនោះ នឹងទទួលបានផលបុណ្យទ្វេដង ជាក់ ជាមិនខាន៖

### ❖ សឡាតចាម៉ាអៈ(صَلَاةُ الْجَمَاعَةِ)៖

ចូរយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះសឡាតចាម៉ាអៈទាំងប្រាំពេល អោយ បានទាន់វេលា។ សារហារី ័ បានមានប្រសាសន៍ថា៖

عن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( صَلَاةُ  
الْجَمَاعَةِ تَفْضُلُ صَلَاةَ الْفَذِّ بِسَبْعٍ وَعِشْرِينَ دَرَجَةً ) رواه البخاري

មានន័យថា៖ « សឡាតចាម៉ាអៈប្រសើរជាងសឡាតម្នាក់ឯងចំនួន  
២៧ហ្គារីហ្គាត់(កម្រិត ឬឋានៈ) »។

### ❖ សឡាតស៊ីណាតរីរ៉ាតិប(السُّنَنُ الرُّوَاتِب)៖

ចូររក្សាចុះនូវសឡាតស៊ីណាតរីរ៉ាតិប មុន និងក្រោយសឡាតហ្វារុទ្ធ  
និងការសូត្រហ្សីកៀរបន្ទាប់ពីសឡាតរួច។ សារហារីមូហាំម៉ាត់ ័  
បានមានប្រសាសន៍ថា៖

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ  
النَّاسُ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ أَعْمَالِهِمْ الصَّلَاةُ يَقُولُ رَبُّنَا جَلَّ وَعَزَّ لِمَلَأْنِكَتِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ انْظُرُوا فِي  
صَلَاةِ عَبْدِي أَتَمَّهَا أَمْ نَقَصَهَا فَإِنْ كَانَتْ تَامَةً كُتِبَتْ لَهُ تَامَةٌ وَإِنْ كَانَ انْتَقَصَ مِنْهَا شَيْئًا قَالَ

انظُرُوا هَلْ لِعِبْدِي مِنْ تَطَوُّعٍ فَإِنْ كَانَ لَهُ تَطَوُّعٌ قَالَ أَتَمُّوا لِعِبْدِي فَرِيضَتَهُ مِنْ تَطَوُّعِهِ ثُمَّ تَوَخَّذُوا  
الْأَعْمَالَ عَلَى ذَلِكَ (رواه أبو داود)

មានន័យថា: - អ្វីដែលគេជំនុំជំរះដំបូងបង្អស់អំពីអាម៉ាល់ អ៊ីហ្គា  
ហ្វាត់របស់មុនស្ស គឺសឡាត អស់ឡោះបានបន្ទូលទៅកាន់ម៉ាឡា  
អ៊ីកាត់ ហើយទ្រង់ជ្រាបបំផុតពីរឿងនេះ ទ្រង់បន្ទូលថា: ចូរពិនិត្យមើល  
តើសឡាតខ្ញុំបំរើរបស់យើងគ្រប់ចំនួន ឬក៏នៅខ្វះ? បើសិនជាគ្រប់  
ចំនួន គេសរសេរអោយគ្រប់ចំនួន បើនៅខ្វះ ទ្រង់បន្ទូលទៀតថា: ចូរ  
ពិនិត្យមើល តើខ្ញុំបំរើរបស់យើងមានអាម៉ាល់ស្វិណិតទេ? បើគេមាន  
អាម៉ាល់ស្វិណិត ទ្រង់បន្ទូលថា: ចូរយកអាម៉ាល់ស្វិណិតនេះ ដាក់  
បង្គាប់អោយខ្ញុំបំរើរបស់យើងចុះ។ បន្ទាប់មក គេនឹងគិតគូរអាម៉ាល់  
ផ្សេងៗដូចគ្នានោះផងដែរ -។

#### ❖ សឡាតទូហា(صلاة الضحى):

សាហាវីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( مَنْ صَلَّى الضُّحَا  
فِي جَمَاعَةٍ ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ كَانَتْ لَهُ كَأَجْرِ حَجَّةٍ وَعُمْرَةٍ  
تَامَةٍ تَامَةٍ تَامَةٍ ) (رواه الترمذي)

មានន័យថា: - នរណាម្នាក់ ដែលបានសឡាតស្វិហ្គោះ ជាចាម៉ាអៈ  
ហើយអង្គុយហ្ស៊ីកៀរចំពោះអស់ឡោះលុះថ្ងៃរះ បន្ទាប់មក សឡាតពីរ  
រឹកក្តាត់ គឺគេនឹងទទួលផលបុណ្យហាក់បានធ្វើបុណ្យហ័ដ្ឋ និងអុំរ៉ោះ  
យ៉ាងពេញលក្ខណៈ -។



❖ សឡាតតារីវៈ (صَلَاةُ التَّارِيعِ) :

សឡាតតារីវៈក្នុងយប់ខែរ៉ម៉ាហ្គានជាស្វីណាតម្ភអ៊ីកក៏ត។ សឡាតនេះ ធ្វើដោយអ្នកបួសមានអារម្មណ៍ថា បន្ទាប់ពីខ្លួនបានទទួលទានស្រាយបួសរួច ក៏គេនៅតែមានទំនាក់ទំនងជាមួយអល់ឡោះ។ គេនឹងបំពេញសឡាតនេះ ចំនួនពីររឺក្នុងក្រោយពេលសឡាតអ៊ីសា លុះសឡាតបានគ្រប់ចំនួន គេត្រូវបញ្ចប់ដោយសឡាតវីគៀវ។ សឡាតតារីវៈ ជាផ្នែកមួយនៃសឡាតពេលយប់ ហើយគួរតប្បីសឡាតជាចាំម៉ាអៈនៅម៉ាស្អិតប្រសើរជាង ដើម្បីបានសូត្រអាល់គួរអានទាំងមូលឬមួយផ្នែកក្នុងរយៈពេលមួយខែរ៉ម៉ាហ្គាននេះ។

សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي ذر رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( مَنْ قَامَ مَعَ الْإِمَامِ حَتَّى يَنْصَرِفَ كُتِبَ لَهُ قِيَامُ لَيْلَةٍ ) رواه الترمذي

មានន័យថា: « អ្នកដែលបានសឡាតជាមួយអ៊ីម៉ាមរហូតដល់ចប់ គេនឹងកត់ត្រាដោយអ្នកនោះហាក់បានសឡាតពេញមួយយប់ »។

❖ សឡាតតៈជុត (صَلَاةُ التَّحُجَّةِ) :

អល់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ أَمَّنْهُوَ قَتَيْتُ عَائَةَ الْيَلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَرَجُوا رَحْمَةً رَبِّي ﴾

سورة الزمر / الآية: ٩

មានន័យថា: « តើអ្នកដែលខិតខំស្វិជោត និងប្រតិបត្តិសឡាតនាពេលយប់ ដោយសារខ្លួនខ្លាចទារុណកម្មនៅថ្ងៃចុងក្រោយ ហើយ

សង្ឃឹមថា នឹងទទួលបានឋានសួគ៌អស់ឡោះ (ដូចគ្នានឹងអ្នកដែលមិន  
គោរពប្រតិបត្តិចំពោះអស់ឡោះដែរឬទេ?) ចម្លើយគឺមិនដូចគ្នាទេ ។

អស់ឡោះបានបន្ទូលទៀតថា:

﴿ وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۖ نَافِلَةً لَّكَ عَنِ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ۝ ٧٩ ﴾

سورة الإسراء / الآية: ٧٩

មានន័យថា: មួយផ្នែកនៃពេលយប់ ចូរងើបសឡាតតៈជុតដោយ  
ស្ម័គ្រចិត្ត ដើម្បីខ្លួនឯង សង្ឃឹមថា ព្រះជាម្ចាស់របស់អ្នក នឹងអោយ  
អ្នកទទួលបានតំណែងដ៏គួរអោយសរសើរនៅថ្ងៃចុងក្រោយ ។

សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( أَفْضَلُ الصِّيَامِ بَعْدَ  
رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ ) رواه مسلم

មានន័យថា: បូសដែលប្រសើរជាងគេ បន្ទាប់ពីបូសខែរ៉ម៉ាហ្គានគឺ  
បូសខែមូហារ៉ម ហើយសឡាតដែលប្រសើរជាងគេ បន្ទាប់ពីសឡាត  
ហារទូ គឺសឡាតពេលយប់ ។

❖ អៀកតីកាហ្វក្នុងម៉ាស៊ីត (الاعتكاف في المسجد):

អៀកតីកាហ្វក្នុងម៉ាស៊ីតមានន័យថា ការស្ថិតនៅក្នុងម៉ាស៊ីត ដើម្បី  
ហ្សីកៀវ សឡាត តាស្ដោះ សឡាតតៈជុត ទូអា សូត្រអាល់គូរអាស  
សុំការអភ័យទោស ដោយមិនរើរលំនឹងកិច្ចការទុនយ៉ា សូម្បីតែប្រពន្ធ  
ខ្លួនឯងក៏មិនត្រូវរួមរស់ជាមួយផងដែរ។ អស់ឡោះបានបន្ទូលថា:

﴿ وَلَا تُبَشِّرُوهُمْ ۖ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسْجِدِ ۝ ١٨٧ ﴾ سورة البقرة / الآية: ١٨٧

មានន័យថា៖ - ចូរពួកអ្នក កុំរួមសម្ព័ន្ធមេត្រីជាមួយប្រពន្ធ ខណៈដែល  
ពួកអ្នកកំពុងអៀកតីកាហ្វក្នុងម៉ាស្ទិត -។

អាអ៊ីស្សៈ ﴿ បានអោយដឹងថា៖ - កាលបើ ដប់ថ្ងៃចុងក្រោយនៃខែ  
រ៉ម៉ាហ្វានមកដល់ សារហារី ឆ្លៀតខិតខំធ្វើអាម៉ាល់អ៊ីហ្គាហ្គាត់ មិន  
ដេកមិនពូន ថែមទាំងដាស់គ្រួសារគាត់អោយក្រោកសឡាត -។

សារហារីមូហាំម៉ាត់ ឆ្លៀត បានមានប្រសាសន៍ថា៖

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( مَنْ كَانَ اعْتَكَفَ  
مَعِيَ فَلْيَعْتَكَفْ الْعَشْرَ الْآخِرَ ) رواه البخاري

មានន័យថា៖ - អ្នកដែលចង់អៀកតីកាហ្វជាមួយខ្ញុំ ចូរអ្នកនោះត្រូវ  
អៀកតីកាហ្វនៅដប់ថ្ងៃចុងក្រោយ នៃខែរ៉ម៉ាហ្វាន -។ មិនត្រូវដើរចេញ  
ក្រៅពីម៉ាស្ទិត លើកលែងតែមានករណីចាំបាច់ប៉ុណ្ណោះ។

❖ យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការហ្សីកៀរអស់ឡោះ ទុអា និងសុំការ  
អភ័យទោស!

ក-ហ្សីកៀរអស់ឡោះ និងការសូត្រអាល់គូរអាន៖

អស់ឡោះបានបន្ទូលថា៖

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴾ سورة الاحزاب / الآية : ٤١

មានន័យថា៖ - ឱពួកអ្នកដែលមានជំនឿ! ចូរហ្សីកៀរអោយបាន  
ច្រើនចំពោះអស់ឡោះ -។

សារហារីមូហាំម៉ាត់ ឆ្លៀត បានមានប្រសាសន៍ថា៖



عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( مَا جَلَسَ قَوْمٌ مَجْلِسًا يَنْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَتَفَشَّتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَتَنَزَّلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِي مَنْ عِنْدَهُ ) (رواه ابن ماجه)

មានន័យថា: ឯកបណ្ណា ក្រុមមនុស្សនាំគ្នាអង្គុយហ្សៀរចំពោះ អល់ឡោះ ឯកបនោះតែងមានពួកម៉ាឡាអ៊ីកាត់មកចូលរួមជុំជិត ពោរពេញដោយរំភើបមាំត់ សេចក្តីស្ងប់អារម្មណ៍ បានមកសណ្ឋិតក្នុងចិត្តពួកគេ អល់ឡោះនឹងរំលឹករឿងពួកគេឱ្យទេវតាលើមេឃបានជ្រាប ។

រ៉ស៊ីលុលឡោះ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي أمية الباهلي رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( اقْرَءُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ ) (رواه مسلم)

មានន័យថា: ចូរពួកអ្នកសូត្រអាល់គូរអានចុះ ពិតប្រាកដ នៅថ្ងៃចុងក្រោយអាល់គូរអាននឹងជួយសង្គ្រោះពួកអ្នកវិញ ។

ខ-ការសុំទូអា:

ពិតប្រាកដ ទូអាជាអ៊ីហ្គាហ្គាត់ អល់ឡោះបានបន្ទូលថា:

( وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ) سورة غافر / الآية : ٦٠

មានន័យថា: ហើយព្រះជាម្ចាស់របស់ពួកអ្នកបានបន្ទូលថា ចូរសុំទូអាមកចំពោះយើង យើងនឹងទទួលយកទូអារបស់ពួកអ្នក ។

ការសុំទូអាពេលស្រាយបួស និងពេលកំពុងបួស គឺគេទទួលយកសារហារីមូហាំម៉ាត់ បានមានប្រសាសន៍ថា:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( ثَلَاثَةٌ لَا تُرَدُّ دَعْوَتُهُمُ الصَّائِمُ حَتَّى يُفْطِرَ وَالْإِمَامُ الْعَادِلُ وَدَعْوَةُ الْمَظْلُومِ ) (رواه الترمذي)

មានន័យថា៖ - មនុស្សបីប្រភេទ ដែលគេមិនបានចោលទូអារបស់  
ពួកគេ អ្នកបួស គេទទួលយករហូតដល់ស្រាយបួស អ្នកដឹកនាំប្រកប  
ដោយគតិយុត្តិធម៌ និងទូអាអ្នកដែលត្រូវគេធ្វើបាប ឬជនរងគ្រោះ ។

គ-ការសុំអភ័យទោស(الِاسْتِغْفَارُ)៖

ការសុំអភ័យទោសជាអ្វីហ្នាហ្នាត់ដ៏ប្រសើរថ្លៃថ្លា តាមរយៈការសុំ  
អភ័យទោសនេះ នឹងនាំមកនូវសេចក្តីល្អ ភាពចម្រង់ចំរើន និងហ្មារកាត់  
អំពីអល់ឡោះ។

អល់ឡោះបានបន្ទូលថា៖

﴿ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝١٠ يُرْسِلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ۝١١

وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَمِنْ بَيْنِ يَدَيْكُمْ جَنَّاتٍ وَجَعَلَ لَكُمُ الْغَنَاءَ ۝١٢ سورة نوح / الآية ١٠-١٢

មានន័យថា៖ - ខ្ញុំប្រាប់ពួកគេថា ចូរពួកអ្នកសុំអភ័យទោសចំពោះ  
ព្រះជាម្ចាស់របស់ពួកអ្នក ព្រោះទ្រង់មហាសណ្តោសប្រណី។ ទ្រង់នឹង  
ប្រទានទឹកភ្លៀងចុះមកចំពោះពួកអ្នកយ៉ាងជោគជាំ។ ទ្រង់នឹងធ្វើឱ្យ  
ពួកអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិសម្បាយ មានកូនចៅ មានទាំងស្វនច្បារចំការ  
ដំណាំ និងទឹកទន្លេ ។

អល់ឡោះបានបន្ទូលទៀតថា៖

﴿ وَيَا لَأَسْحَارٍ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ۝١٨ سورة الذاريات / الآية : ١٨

មានន័យថា៖ - នៅពេលយប់ ពួកគេងើបទូអាសុំអភ័យទោស ។

សារហាម្យូហាំម៉ាត់ ❶ បានមានប្រសាសន៍ថា៖

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : ( وَاللَّهِ إِنِّي  
لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ فِي الْيَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً ) (رواه البخاري



មានន័យថា៖ - សូមស្ស្គចំពោះអល់ឡោះ ពិតប្រាកដណាស់ ខ្ញុំសុំ  
អភ័យទោសចំពោះអល់ឡោះ ហើយការហ្គាត់ចំពោះទ្រង់ក្នុងមួយថ្ងៃ  
ច្រើនជាងចិត្តសិបដង - ។

❖ កំលែងនៃការធ្វើអុំរ៉េក្នុងខែរ៉ម៉ាហ្គាន៖

ការធ្វើអុំរ៉េក្នុងខែរ៉ម៉ាហ្គានហាក់ដូចជាបានធ្វើហ័ជ្ជជាមួយល្បាការី  
មូហាំម៉ាត់ ﷺ ។ ដូចគាត់បានមានប្រសាសន៍ថា៖

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( فَإِنْ عُمِرَ فِي  
رَمَضَانَ تَقْضِي حَجَّةً أَوْ حَجَّةً مَعِي ) رواه البخاري

មានន័យថា៖ - ពិតប្រាកដ ការធ្វើអុំរ៉េក្នុងខែរ៉ម៉ាហ្គានហាក់ដូចជាបាន  
ធ្វើហ័ជ្ជ ឬធ្វើហ័ជ្ជជាមួយខ្ញុំ - ។

❖ រ៉ម៉ាហ្គានមានយប់ឡែឡាតុលកទីរ(ليلة القدر)៖

ក-និយមន័យពាក្យឡែឡាតុលកទីរ៖

១-ឡែឡាតុលកទីរមកពីពាក្យកទីរមានន័យថាប្រសើរថ្លៃថ្លា។

២-កទីរមានន័យថា៖កំណត់ ចារ លិខិត ដោយបំរែងលេកកំណត់  
លិខិតអ្វីសព្វគ្រប់ដែលនឹងកើតឡើង ដោយបំរែងលេកចារនូវអ្វីដែលនឹង  
ប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងឆ្នាំនោះ។ នេះជាគតិបណ្ឌិតរបស់អល់ឡោះ និង  
ភស្តុតាងបញ្ជាក់អោយឃើញពីសុក្រឹតភាពរបស់ទ្រង់ក្នុងការបង្កើត។  
អល់ឡោះទ្រង់បានបន្ទូលថា៖

﴿لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ﴾ سورة القدر / الآية : ٢

មានន័យថា៖ - យប់ឡែឡាតុលកទីរល្អប្រសើរជាងមួយពាន់ខែ - ។

ខ-សញ្ញាសំគាល់យប់ឡែឡាតុលកទី៖

- ថ្ងៃ៖នារពេលព្រឹកមិនមានរស្មីចែងចាំង ។
- ដោយបំផែលមិនក្តៅស្អុះ ហើយក៏មិនត្រជាក់ពេក។
- ដោយបំផែលមិនមានអាចម៍ផ្កាយធ្លាក់។
- ថ្ងៃ៖នារពេលព្រឹកមានពណ៌ក្រហមស្រាលស្រទន់)។
- ឡែឡាតុលកទីដោយបក្តីចែងចាំង។

សារហារីមូហាំម៉ាត់ ﷺ បានមានប្រសាសន៍ថា៖

عَنْ عِبَادَةَ بْنِ الصَّامِتِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: ( لَيْلَةُ الْقَدْرِ فِي الْعَشْرِ الْبَوَاقِي مِنْ قَامَتَيْنِ ابْتِغَاءَ حَسْبَتِهِنَّ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى يَغْفِرُ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ وَهِيَ لَيْلَةٌ وَتَرْتَعَجُ أَوْ تَبْجَعُ أَوْ خَامِسَةٌ أَوْ ثَالِثَةٌ أَوْ آخِرُ لَيْلَةٍ ) وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ( إِنَّ أَمَارَةَ لَيْلَةِ الْقَدْرِ أَنَّهَا صَافِيَةٌ بَلْجَةٌ كَأَنَّ فِيهَا قَمَرًا سَاطِعًا سَاكِنَةٌ سَاجِيَةٌ لَا يَرْدُ فِيهَا وَلَا حَرٌّ وَلَا يَحُلُّ لَكُوكِبٌ أَنْ يَرْمِيَ بِهِ فِيهَا حَتَّى تُصْبِحَ وَإِنْ أَمَارَتُهَا أَنَّ الشَّمْسَ صَبِيحَتِهَا تَخْرُجُ مُسْتَوِيَةً لَيْسَ لَهَا شُعَاعٌ مِثْلَ الْقَمَرِ لَيْلَةُ الْبَدْرِ وَلَا يَحُلُّ لِلشَّيْطَانِ أَنْ يَخْرُجَ مَعَهَا يَوْمَئِذٍ ) رواه الإمام أحمد  
មានន័យថា៖ - ឡែឡាតុលកទី ស្ថិតក្នុងដប់ថ្ងៃចុងក្រោយ ចំពោះអ្នកដែលខិតខំក្រោកសឡាត ដោយប្រាថ្នាចង់បានផលបុណ្យយ៉ាងពិតប្រាកដនោះ អស់ឡេះ នឹងលើកលែងទោសកំហុសទាំងឡាយដែលកន្លងផុត និងនៅខាងមុខ។ ដោយបំផែលកើតឡើងក្នុងថ្ងៃសេសយប់ទី៩ ឬទី៧ ឬទី៥ ឬទី៣ ឬយប់ទី១ ។ សារហារី ﷺ បានមានប្រសាសន៍ទៀតថា៖ - ពិតប្រាកដសញ្ញាសំគាល់ឡែឡាតុលកទី គឺដោយបំផែលមានថ្ងៃមេឃស្រឡះភ្លឺចែងចាំងហាក់បីដូចជាមានព្រះចន្ទៈ ដោយបំផែលស្ងប់ស្ងាត់ មិនក្តៅស្អុះ ហើយក៏មិនត្រជាក់ពេក មិនមានអាចម៍ផ្កាយធ្លាក់រហូតទល់ភ្លឺ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត នាព្រឹកថ្ងៃនោះ ព្រះ



អាទិត្យរំពងពេញរស្មីចែងចាំង តែភ្លឺថ្លាដូចព្រះចន្ទពេញរង់ ហើយគេ  
មិនបណ្តោយអោយស្បែកនិចេញមកឆ្ងាយនៅនាពេលនោះឡើយ ។

គ-លក្ខណៈពិសេសនៃយប់ឡឡាតុលកទីរៈ

- ដោយបំផុតមហាប្រសើរដែលអស់ឡោះបានប្រទានអាលគូរ  
អានចុះមក។ ទ្រង់បានបន្ទូលថាៈ

﴿ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةٍ مُبَارَكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنْذِرِينَ ﴾ سورة الدخان / الآية ២ :

មានន័យថាៈ ។ ពិតប្រាកដក យើងបានប្រទានអាលគូរអាន  
ចុះមកក្នុងយប់ឡឡាតុលកទីរៈដ៏មានសិរីសួស្តី ក្នុងខែរ៉ម៉ាន  
ហ្នួន ជាការពិតណាស់ យើងជាអ្នកដាស់តឿនមនុស្សនូវអ្វី  
ដែលជាប្រយោជន៍ និងគ្រោះថ្នាក់ដល់ពួកគេ ។

- ការធ្វើអ៊ីហ្គាហ្គាត់ក្នុងយប់នេះប្រសើរជាងយប់ធម្មតាចំនួន  
៨៣ឆ្នាំ។ អស់ឡោះបានបន្ទូលថា

﴿ لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ ﴾ سورة القدر / الآية ២ :

មានន័យថាៈ ។ យប់ឡឡាតុលកទីរៈល្អប្រសើរជាងមួយពាន់ខែ ។

- ទូអាសំរាប់យប់ឡឡាតុលកទីរៈ ដូចហាទីសមួយអាអ៊ីស្សៈ  
បានសួរសារហារី ៖ ថាៈ ( តើខ្ញុំគួរទូអាថាយ៉ាងដូចម្តេច  
បើសិនជាខ្ញុំបានជួបយប់ឡឡាតុលកទីរៈ? សាហារី ៖  
បានឆ្លើយថាៈ ចូរអ្នកទូអាថាៈ

(اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوفٌ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي) رواه الترمذي

មានន័យថា៖ • ឱអល់ឡោះជាម្ចាស់! ពិតប្រាកដ ទ្រង់មហាករុណា ទ្រង់ពេញព្រះទ័យនឹងការខន្តីអភ័យ ដូច្នេះ សូមទ្រង់មេត្តាអភ័យ ទោសចំពោះរូបខ្ញុំផងចុះ ។

- មានពួកម៉ាឡាអ៊ីកាត់ចុះមកជាច្រើន ប្រកបដោយរ៉ោះម៉ាត់ និងសេចក្តីស្ងប់ចិត្ត ពីព្រោះថាយប់ដំមានពរជ័យសិរីសួស្តី។ អល់ឡោះបានបន្ទូលថា៖

﴿ نَزَّلَ الْمَلَكَةُ وَالرُّوحُ فِيهَا ﴾ سورة القدر / الآية : ٤

មានន័យថា៖ • បណ្តាពួកម៉ាឡាអ៊ីកាត់ និងដីព្រំលបានចុះ មកនៅក្នុងយប់នេះ ។

- មានសុវត្ថិភាព និងសេចក្តីសន្តិរហូតដល់សេតារុណា៖ ពួក ស្បែកខ្មៅបានសិទ្ធិអំណាចអ្វីមកយាយីរុករាននៅក្នុងយប់ នេះឡើយ។ អល់ឡោះបានបន្ទូលថា៖

﴿ سَلَامٌ هِيَ حَتَّى مَطْلَعِ الْفَجْرِ ﴾ سورة القدر / الآية : ٥

មានន័យថា៖ • មានសុវត្ថិភាពរហូតដល់សេតារុណា៖ ។

- ថាយប់ដែលស្ថិតក្នុងដប់ថ្ងៃចុងក្រោយនៃខែរ៉ម៉ាហ្វាន។ សារហាវីមូហាំម៉ាត់ ដ៏ បានមានប្រសាសន៍ថា៖

عن عائشة رضي الله عنها قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( تَحْرُوْا لَيْلَةَ الْقَدْرِ فِي الْعَشْرِ الْآخِرِ مِنْ رَمَضَانَ ) رواه مسلم

មានន័យថា៖ • ចូរពួកអ្នកស្វះស្វែងរកខ្សែឡាតុលកទី១ក្នុងដប់ ថ្ងៃចុងក្រោយនៃខែរ៉ម៉ាហ្វាន ។



❖ ការផ្តល់អាហារដល់អ្នកបួស៖

ការផ្តល់អាហារដល់អ្នកបួស ជាអាម៉ាល់មួយ ដែលទទួលបាននូវ ផលបុណ្យដ៏ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ និងជាកត្តាដែលធ្វើអោយមនុស្ស ចេះស្រឡាញ់គ្នា ពង្រឹងទំនាក់ទំនងគ្នាយ៉ាងស្អិតរមួត និងចេះ សាមគ្គីគ្នាបង្កើតជាសង្គមមួយប្រកបដោយការយោគយល់គ្នា និង អធ្យាស្រ័យល្អ។ សារហារីមូហាំម៉ាត ៥ បានមានប្រសាសន៍ថា៖

عن زيد بن خالد الجهني رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( مَنْ فُطِرَ صَانِعًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِمْ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجْرِهِمْ شَيْئًا ) (رواه ابن ماجه)

មានន័យថា៖ - អ្នកដែលបានផ្តល់អាហារដល់អ្នកបួស គឺនឹងទទួល បានផលបុណ្យដូចអ្នកបួសដែរ សូម្បីបន្តិចក៏មិនលើសខ្លះពីគ្នា - ។

កូនអ៊ូម៉ែរ គាត់ចូលចិត្តស្រាយបួសតែជាមួយអ្នកក្រ កាលបើមាន នរណាម្នាក់សុំអាហារពីគាត់ ខណៈដែលគាត់កំពុងទទួលទាន គាត់ យកចំណែករបស់គាត់អោយទៅអ្នកនោះ។

❖ បាយបួស៖

បាយបួសជាអាហារមានហ្គាវ់កាត់ និងមានសារប្រយោជន៍ អ្នកបួស គួរគប្បីតាំងចិត្តក្រោកហូបបាយបួសនាពេលយប់ ព្រោះអនុវត្តតាម បទដ្ឋានរបស់ព្យាការី ៥ និងយកគំរូតាមទង្វើរបស់គាត់ ដើម្បី អោយការហូបបាយបួសនេះ ក្លាយជាអ៊ីហ្គាហ្គាត់ ហើយត្រូវរណៀត ថា ដើម្បីមានកំលាំងបួស។ ព្យាការី ៥ បានប្រសាសន៍ថា៖

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( السَّحُورُ أَكَلَةٌ بَرَكَةٌ فَلَا تَدَعُوهُ وَلَوْ أَنْ يَجْرَعَ أَحَدُكُمْ جُرْعَةً مِنْ مَاءٍ، فَإِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى الْمُتَسَحِّرِينَ ) (رواه أحمد)

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : ( كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ . فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٍ فَعَلَى ثَمَرَاتٍ . فَإِنْ لَمْ تَكُنْ حَصَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ )

صحیح ابی داود

មានន័យថា: ( ព្យាករី ❸ គាត់យកផ្លែល្វើស្រស់មក ស្រាយបូស បើអត់មានផ្លែល្វើស្រស់ គាត់យកផ្លែល្វើស្លឹក បើអត់មានទៀត គាត់ផឹកទឹក ។

✓ ការទូអាពេលស្រាយបូសអស់ឡេះនឹងទទួលយក។

ក្នុងហាទីសបានអោយដឹងថា:

عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إِنْ لِيَصَانِهِ عِنْدَ فِطْرِهِ لِدَعْوَةٍ مَا تُرَدُّ ) رواه ابن ماجه

មានន័យថា: - ទូអាអ្នកបូស ពេលកំពុងស្រាយបូស គេមិនប្រាន ចោលជាដាច់ខាត ។

ពេលស្រាយបូសគួរតប្បីទូអាថា:

عن معاذ بن زهرة رضي الله عنه أنه بلغه أن النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا افْطَرَ قَالَ : ( اللَّهُمَّ لَكَ سَمِعْتُ وَعَلَى رِزْقِكَ افْطَرْتُ ) رواه أبو داود

មានន័យថា: - ឱអស់ឡេះជាម្ចាស់! ចំពោះទ្រង់ដែលខ្ញុំប្រតិបត្តិបូស ហើយពឹងលើវិស្វីទ្រង់ដែលខ្ញុំស្រាយបូស ។

❖ ហ្សាកាត់ហ្សីគ្រោះ:

សារហាទីមូហាំម៉ាត់ ❸ បានដាក់កាតព្វកិច្ចឱ្យដកហ្សាកាត់ ហ្សីគ្រោះនៅពេលចេញបូសនៃខែរ៉ម៉ាហ្គាន។ លោកអាប័ឌុលឡោះ ពិនអូម៉ែរបានពោលថា:



មានន័យថា៖ - បាយបូសជាអាហារដែលមានហ្គាវីកាត់ ចូរកុំបោះបង់ការទទួលទានអាហារនេះ ទោះជាបានផឹកទឹកបន្តិចក៏ដោយ ព្រោះអស់ឡោះផ្តល់ពរជ័យ ព្រមទាំងពួកម៉ាឡាអ៊ីកាត់ទូអាជូនពរដល់ពួកអ្នកដែលទទួលទានអាហារបូសពេលយប់ - ។

តាមស៊ីណ្ឌៈតំរូវអោយពន្យារការហូបបាយបូស តែកុំអោយហួសពេលរសភរុណៈ នេះជាទង្វើរបស់សារហាវីមូហាំម៉ាត់ ឌី ។

❖ ស៊ីណ្ឌៈស្រាយបូស៖

- ✓ ការប្រញាប់ស្រាយបូសជាស៊ីណ្ឌៈ ដូចព្យាការីឌី បានមានប្រសាសន៍ថា៖

عن سهل بن سعد رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر ) متفق عليه

មានន័យថា៖ - មនុស្សស្ថិតក្នុងសភាពល្អប្រសើរជានិច្ច ដរាបណាពួកគេមានការរួសរាន់ក្នុងពេលស្រាយបូស - ។

- ✓ គ្រូស្រាយបូសមុនពេលសឡាតម៉ាហ្គ្រីប នៅក្នុងហាទីស បានអោយដឹងថា៖

عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي ( حسن رواه الترمذي

មានន័យថា៖ - ព្យាការីឌី គាត់ស្រាយបូសមុនសឡាត - ។

- ✓ អ្នកបូសគួរតែប្រុងយកផ្លែល្មើស្រស់មកស្រាយបូស បើអត់មានគួរយកផ្លែល្មើស្ងួត បើអត់ទៀតគួរផឹកទឹក ។ ក្នុងហាទីស បានអោយដឹងថា៖

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال : ( فرض رسول الله صلى الله عليه وسلم زكاة الفطر من رمضان على العبد والحر والنكر والأنتى والصغير والكبير من المسلمين ) متفق عليه  
 មានន័យថា: - រ៉ស៊ីលុលឡោះ  បានដាក់កាតព្វកិច្ចហ្យាភាគ់ ហ៊ីក្រោះ នៃខែរ៉ម៉ាហ្គានលើខ្ញុំបំរើគេ មនុស្សធម្មតា ជនប្រុសស្រី ក្មេង ចាស់នៃពួកអ្នកមូស្លីម - ។

ក្នុងមនុស្សម្នាក់ត្រូវដកពីរគីឡូកន្លះអំពីស្បៀងអាហាររបស់អ្នក ស្រុក។ ត្រូវយកចែកជូនអ្នកក្រ និងចាស់ជរា ឬជនពិការ មុនពេល សឡាតរ៉យ៉ា គេអនុញ្ញាតអោយចែកមួយថ្ងៃ ឬពីរថ្ងៃមុនថ្ងៃរ៉យ៉ា មិនត្រូវពន្យារពេលក្រោយសឡាតរ៉យ៉ារួចនោះទេ។

ក្នុងហាទីសអ៊ុននូអាហ្គាសបានអោយដឹងថា:

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : ( فرض رسول الله صلى الله عليه وسلم زكاة الفطر طهرة للصائمين من اللغو والرفث وطعمة للمساكين فمن أداها قبل الصلاة فهي زكاة مقبولة ومن أداها بعد الصلاة فهي صدقة من الصدقات ) رواه أبو داود وابن ماجه

មានន័យថា: - សារហាវី  បានដាក់កាតព្វកិច្ចហ្យាភាគ់ ហ៊ីក្រោះ ដើម្បីជម្រះសំអាតអ្នកបូសអំពីពាក្យសំដីអត់បានការ អាស ត្រាម អសុភេ: និងជាម្ហូបអាហារសំរាប់អ្នកក្រ។ ចំពោះអ្នកដែលបាន បំពេញមុនសឡាត អ្នកនោះ បានបំពេញហ្យាភាគ់ហ៊ីក្រោះ ហើយ ចំពោះអ្នកដែលបំពេញក្រោយសឡាត អ្នកនោះ បានត្រឹមតែជាការ ធ្វើសហ្វារកោះធម្មតាប៉ុណ្ណោះ - ។

## ❦ បូស និងសុខភាព ❦

បូសមានសារៈប្រយោជន៍ដល់សុខភាពរាងកាយរបស់មនុស្ស។ អល់ឡោះជាម្ចាស់ទ្រង់បានដាក់កាតព្វកិច្ចឱ្យមនុស្សបូស ពីព្រោះ ព្រះអង្គជ្រាបច្បាស់ថា បូសផ្តល់សុខភាព និងកំលាំងកាយ ជួយអោយមនុស្សរីករាយក្នុងការបំពេញកាតព្វកិច្ចគោរពសក្ការៈ ក្នុងផ្នែកផ្សេងៗ ចំពោះអល់ឡោះ។ សេចក្តីនេះ ផ្តើមចេញពីបន្ទូលអល់ឡោះជាម្ចាស់

﴿ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿۱۸۱﴾ سورة البقرة / الآية : ۱۸۱ ﴾

មានន័យថា៖ - ការបូសរបស់ពួកអ្នក ល្អប្រសើរសំរាប់ពួកអ្នក ថ្វីបើមានការពិបាក ដូចជា ត្រូវបង់ពិន័យ។ បើសិនជា ពួកអ្នកជ្រាបពីតំលៃបូសដ៏ឧត្តមនៅចំពោះអល់ឡោះប្រាកដមែននោះ - ។

ខាងក្រោមនេះ ជាសារៈប្រយោជន៍នៃការបូស៖

### ១-បូសជួយបង្ការជំងឺហើម៖

បូសជាកត្តាសំខាន់ជួយអោយរាងកាយមនុស្ស ជម្រុះកោសិកាដាច់ និងកោសិកាចាស់ៗចោល។ ពីព្រោះ ឃ្លានដែលបណ្តាលមកពីការបូស ជំរុញអោយគ្រឿងក្នុងនៃរាងកាយធ្វើការជំរុះកោសិកាចាស់ចោល។ ទើបធ្វើឱ្យរាងកាយមានភាពភ្លឺរក្សា និងស្វាហាប់ឡើងវិញ។ ម្យ៉ាងទៀត បូសអាចបង្ការរាងកាយពីជំងឺគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ ដូចជា ក្រូស និងកករកំបោរក្នុងតំរង់នោម ដុះសាច់ ចុកខ្លាញ់ ហើយបូសក៏អាចបង្ការជំងឺហើមតំណាក់កាលដំបូងផងដែរ។



**២ បូសបន្ទាត់ជំងឺកនោមផ្អែម**

បូសជាឱកាសពិសេស ដើម្បីកាត់បន្ថយជាតិស្ករក្នុងឈាមឱ្យនៅកំរិតទាប។ បូស ជាឱកាសដើម្បីឱ្យក្រពេញលំពែងបានសម្រាកពីព្រោះ លំពែងមានតួនាទីត្រួតពិនិត្យជាតិស្ករក្នុងឈាមតាមរយៈសារធាតុអាំងសូលីន ។ បើសិនជា ចំណីច្រើនលើសពីបរិមាណអាំងសូលីនដែលបញ្ចេញមកនោះ លំពែងនឹងរងការរន្សាយហាក់ខ្លាំង នៅទីបំផុតលំពែងមិនអាចដំណើរការបន្តទៀត ធ្វើឱ្យជាតិស្ករកើនឡើងក្នុងឈាម ជាតិស្ករឡើងដល់ជាបរិច្ឆេទកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម។ មានមន្ទីរពេទ្យជាច្រើន នៅលើសកលលោក បានធ្វើការព្យាបាលជំងឺទឹកនោមផ្អែមតាមវិធីបូសតមអាហារដោយមើលទៅតាមស្ថានភាពជំងឺ។ វិធីព្យាបាលតាមរយៈបូសនេះ បានទទួលលទ្ធផលយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការព្យាបាលអ្នកកើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ដោយគ្មានប្រើថ្នាំគីមី។

**៣-បូសជួយព្យាបាលជំងឺសើស្បែក**

បូសជួយព្យាបាលជំងឺសើស្បែក ដោយសារបូសអាចកាត់បន្ថយបរិមាណទឹកក្នុងឈាម ហើយបរិមាណទឹកក្នុងស្បែកត្រូវចុះថយជាបន្តបន្ទាប់ ។ បូសជាហេតុបណ្តាលអោយ៖

- បង្កើនភាពស្ងប់នឹងជំងឺសើស្បែក អង់ទីគីប្រឆាំងមេរោគ និងរោគឆ្លងផ្សេងៗ។
- កាត់បន្ថយជំងឺសើស្បែកដែលរាលដាលស្ទើរពេញរាងកាយដូចជា កើតរោគឃ្មុំ។

- កាត់បន្ថយជំងឺអាស៊ីតហ្វូរិក និងបញ្ហាខ្លាញ់ក្នុងស្បែក។
- អាចបន្ថយជាតិពុលក្នុងពោះវៀន និងកាត់បន្ថយជាតិមេដែលជាមូលហេតុបង្កឱ្យកើតមន្តលើផ្ទៃមុខ និងជំងឺរលៀកស្បែកជាប្រចាំ។

#### **៤- បូសជួយការពារជំងឺប្រគ្រុម**

ជំងឺប្រគ្រុមកើតឡើង ដោយសារមូលហេតុលើសចំណីអាហារ ហូបសាច់ច្រើនពេក ដែលបណ្តាលឱ្យការរំលាយសារជាតិប្រូតេអ៊ីន ដែលមានក្នុងសាច់មានការរអាក់រអួល ជាពិសេសសាច់សត្វពាហនៈ បណ្តាលឱ្យលើសជាតិអាស៊ីតយូរិកក្នុងសន្លាក់ ជាពិសេស សន្លាក់ឆ្អឹង ម្រាមមេដើង។ កាលណាសន្លាក់ឆ្អឹងកើតជំងឺប្រគ្រុម បណ្តាលឱ្យហើម សាច់ ឡើងក្រហម ព្រមជាមួយនឹងការឈឺចុកចាប់យ៉ាងខ្លាំង។ ជួនកាលអាចឡើងជាតិអាស៊ីតយូរិកក្នុងឈាម រួចបង្កជាកកកំបោរនៅ ក្រង់ក្រលៀន ហើយបង្កជាក្រូសតំរងនោម។ ការកាត់បន្ថយបរិមាណ ចំណីជាវិធីព្យាបាលដ៏មានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ជំងឺនេះ ដែលបច្ចុប្បន្ន កំពុងតែរីករាលដាលយ៉ាងខ្លាំង។

#### **៥- បូសការពារជំងឺគាំងមេដុះ និងខួរក្បាល**

បូសអាចកាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់ក្នុងខ្លួន គឺកាត់បន្ថយជាតិកូលេស្តេរ៉ូលក្នុងឈាម។ កូលេស្តេរ៉ូលជាសារជាតិម្យ៉ាងកកនៅជាប់នឹង ភ្នាសក្នុងសរសៃឈាម។ ការលើសតុល្យភាពសារជាតិនេះ បូកផ្សំជា

មួយការលើសជាតិខ្លាញ់ក្នុងខ្លួន អាចបណ្តាលឱ្យស្ទុះសរសៃឈាម ហើយអាចធ្វើឱ្យកកឈាមក្នុងសរសៃបេះដូង និងសរសៃខួរក្បាល។

**៦-បូសជួយព្យាបាលជំងឺសញ្ញាកំផ្លិច**

ជំងឺសញ្ញាកំផ្លិចកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើងទៅតាមពេលវេលា។ នៅ គ្រង់កន្លែងដែលកើតជំងឺនេះ មានការឈឺចុកចាប់យ៉ាងខ្លាំង ដៃជើង ទាំងពីរមានអាការៈហើមប៉ោងខុសពីធម្មតា ហើយជំងឺនេះអាចកើត ឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់វ័យទាំងអស់ ជាពិសេសតែងកើតឡើងចំពោះ មនុស្សមានអាយុចន្លោះពី៣០ឆ្នាំ ទៅ៥០ឆ្នាំ។ តាមរយៈការពិសោធន៍ ផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រពិតបានឱ្យដឹងថា បូសអាចជាវិធីព្យាបាលយ៉ាងមាន ប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់ជំងឺនេះ។ មូលហេតុ ព្រោះ បូសអាចជំរះសម្អាត ខ្លួនប្រាណពីភាគសំណល់ និងសារធាតុពុលក្នុងខ្លួន។ ដូច្នេះ ទើបការ បូសជាប្រចាំដែលមានរយៈពេលមិនតិចជាងបីសប្តាហ៍ បាក់គេរីដែល បង្កឱ្យកើតជំងឺនេះ មួយចំណែកត្រូវកំចាត់ចេញពីរាងកាយពេលកំពុង បូស។ វិធីនេះ គេបានអនុវត្តចំពោះពួកអ្នកជំងឺមួយក្រុម ហើយបាន ទទួលទទួលផលជោគជ័យយ៉ាងធំធេងជាទីបំផុត។

**៧-បូសជាមូលហេតុសំខាន់ដើម្បីបញ្ចុះចំណុច**

គេចាត់ទុកបូសជាការព្យាបាលដ៏ប្រសើរ និងអស់តំលៃថោក បំផុត ដើម្បីបញ្ចុះទំងន់ ដោយត្រូវគោរពតាមលក្ខខណ្ឌនៃការហូប ចំណីអាហារឱ្យមានតុល្យភាពក្នុងពេលស្រាយបូស មិនត្រូវហូប និង ផឹកផ្អែតពេក ក្រោយពេលបូស។ ពិតប្រាកដណាស់ សារហារី ឆ្កែ



គាត់ចាប់ផ្ដើមស្រាយបួសដោយហូបផ្លែឈើប៉ុន្មានគ្រាប់ គ្មានហូបអ្វី  
ផ្សេងបន្ថែមទៀតឡើយ ឬគាត់ដឹកទឹកបន្តិច។ បន្ទាប់ពីទទួលទានរួច  
គាត់ទៅសឡាត នេះជារបៀបដ៏ប្រពៃសម្រាប់អ្នកតមអាហារដែល  
មានរយៈពេលច្រើនម៉ោង។ ជាតិស្ករដែលមានក្នុងផ្លែឈើ ធ្វើឱ្យមនុស្ស  
មានអារម្មណ៍ឆ្អែត ព្រោះវាឆាប់ប្រាបចូលក្នុងឈាម ក្នុងពេលតែមួយ  
រាងកាយមនុស្សឆាប់មានកំលាំង ស្វាហាប់ ភ្លៀវភ្លាឡើងវិញ។ តែបើ  
សិនជា ក្រោយពេលឃ្លានខ្លាំង បែរជាទទួលទានម្ហូបអាហារច្រើនមុខ  
ដែលត្រូវការពេលវេលាយូរដើម្បីរំលាយ ហើយតឹងពោះ ក្រហល់  
ក្រហាយនៅមិនទាន់ឆ្អែតឆ្អន់ទៀត។ ការហូបបែបនេះ បួសលែងមាន  
តួនាទីពិសេសដើម្បីថែសុខភាព និងសុខុមាលភាពទៀតហើយ។ មិន  
តែប៉ុណ្ណោះ អាចបណ្តាលឱ្យឡើងទំងន់ និងកាន់តែធាត់ថែមទៀត។

ជាការពិតណាស់ បងប្អូនពិតជាបានជ្រាបអំពីតំលៃដ៏មហាសាល  
នៃខែរ៉ម៉ាហ្វូន ដែលអស់ឡោះបានលើកតំកើងជាខែដ៏មានពរជ័យសិរី  
សួស្ដី រដូវដ៏ឧត្តុង្គឧត្តម ដើម្បីសាងអំពើល្អ។ ចំពោះអ្នកមូស្លីមវិញ គ្មាន  
អ្វីក្រៅពីការរួតរៈ និងប្រញាប់អនុវត្តនូវរាល់កាតព្វកិច្ចទាំងឡាយដែល  
បានរៀបរាប់ខាងលើ ជាមូលហេតុនាំយើងឆ្ពោះទៅរកភាពជោគជ័យ  
និងក្តីសំរេច ដែលយើងរាល់គ្នាតែងប្រាថ្នាចង់បាន។ ចូរប្រាប់ចុះថាៈ  
សេចក្តីសុខសុភមង្គលក្នុងលោកនេះ នឹងមិនអាចកើតឡើងជាដាច់  
ខាត លុះត្រាណាពួកយើងចេះនាំគ្នាគោរពប្រតិបត្តិចំពោះអស់ឡោះ  
ដើរតាមមាតិកាទ្រង់ និងគោរពប្រណិប័តន៍តាមព្យាករណ៍យើងមូហាំម៉ាត់

៖ ទោះជាជាការគោរពប្រតិបត្តិនៅជំហានដំបូងនេះមានការលំបាក និង  
ឧបសគ្គខ្លះៗក៏ដោយ ក៏អ្នកត្រូវដឹងថា នេះជាការសាកល្បងអំពី  
អស់ឡោះ ដើម្បីសបញ្ជាក់អោយឃើញច្បាស់រវាងអ្នកមានជំនឿពិត  
ប្រាកដ និងអ្នកដែលមានពុតត្បាត។ ដូច្នេះ ភាពជោគជ័យ និងសេចក្តី  
សុខ សំណាងល្អ ឬសំណាងអាក្រក់ ការបរាជ័យ គឺអាស្រ័យលើទង្វើ  
និងការប្រតិបត្តិរបស់ខ្លួនឯង។

សូមជូនពរអោយអស់ឡោះ ទ្រង់ប្រទានសេចក្តីសំរេចនូវរាល់  
អំពើល្អទាំងឡាយ កើតមានដល់ពួកយើងខ្ញុំ និងបងប្អូនមិត្តមិត្តទៅ  
ទាំងប្រុស ទាំងស្រី រហូតដល់លាចាកលោកនេះទៅ ប្រកបដោយក្តី  
អាណិត ក្តីមេត្តាអំពីទ្រង់។

\*\*\*